Balança Digital VFS-1

Manual do Usuário

Vitallys Plus

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 1 24/08/11 14:48

Instruções Gerais de Segurança

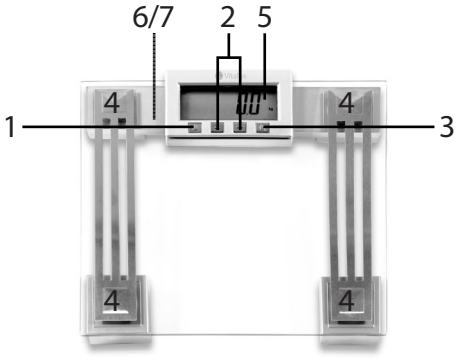
- O aparelho foi desenvolvido exclusivamente para uso privado e para os fins previstos. Este aparelho não está apto para uso comercial. Não o utilize ao ar livre. Mantenha-o longe de fontes de calor, luz solar direta, da umidade (não o imergir em qualquer líquido) e objetos afiados. Não use o aparelho com as mãos molhadas.
- Verifique se o aparelho apresenta danos. Não use o aparelho se estiver danificado.
- Não tente reparar o aparelho por conta própria. Sempre entre em contato com uma - Assistência Técnica autorizada.
- Preste muita atenção às seguintes "Instruções Especiais de Segurança".

Instruções Especiais de Segurança

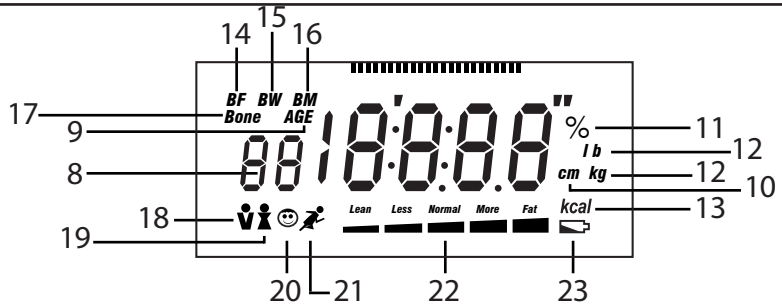
Esta balança não é adequadas para as seguintes pessoas:

- Crianças menores de 6 anos
- Pessoas com sintomas de febre, edemas ou osteoporose
- Pessoas em tratamento de hemodiálise
- Pessoas que estejam tomando alguma medicação cardiovascular
- Mulheres grávidas
- O aparelho pode suportar um peso máximo de 180kg (396,8 lb). Um peso maior pode danificar a balança!
- Proteja os seus filhos ao manter todas as partes da embalagem (sacos plásticos, caixa de papelão, isopores etc) fora de seu alcance.

Visão geral dos componentes



Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 2 24/08/11 14:48



Painel frontal

1) On / Off
2) **+/-** Setas de seleção
3) Botão de armazenamento para os valores pessoais
4) Superfícies de contato
5) Display

Lado de trás

6) Compartimento da bateria
7) Chave de unidade - kg, lb

Display

8) Local da memória
9) Idade (AGE)
10) O tamanho do corpo em cm
11) Porcentagem - gordura corporal / água corporal / massa muscular
12) Massa corporal - kg / lb
13) Indicação de calorias (kcal)
14) Indicação de gordura corporal **BF**
15) Indicação de água corporal **BW**
16) Indicação de massa muscular **BM**
17) Indicação de massa óssea
18) Masculino
19) Feminino
20) Crianças
21) Símbolo de "atleta"
22) Barra de exibição de linha
23) Símbolo da bateria

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 3 24/08/11 14:48

Notas sobre a manipulação de baterias

- Mantenha as baterias longe do alcance das crianças. Elas não são um brinquedo!
- Nunca jogue baterias no fogo, nem mergulhe-as na água.
- Ao inserir as baterias, verifique se a polaridade está correta.
- Não retire as baterias do seu compartimento com força.
- Evite o contato com objetos metálicos (anéis, pregos, parafusos, etc). Existe o perigo de curto-circuito!
- Como resultado de um curto-circuito as baterias podem aquecer consideravelmente ou mesmo pegar fogo. Isso pode resultar em queimaduras.
- Para sua própria segurança, os pólos da bateria devem ser cobertos com fitas adesivas durante o transporte.
- Se ocorrer um vazamento, não esfregue o líquido em seus olhos ou membranas mucosas. Se as mãos entrarem em contato com o líquido elas devem ser bem lavadas e os olhos enxaguados com água limpa. Se os sintomas persistirem, consulte um médico.
- As baterias usadas não devem ser descartadas no lixo doméstico comum. Por favor, descarte as baterias velhas em um local apropriado.
- Descarte as baterias de forma correta.

Os seguintes símbolos podem ser encontrados em baterias (recarregáveis) que contenham substâncias nocivas:

Pb = contém chumbo
Cd = contém cádmio
Hg = contém mercúrio
Li = contém lítio

Baterias

As baterias são duas pilhas de lítio de longa duração. Se a figura "▭" aparecer no display, significa que as baterias precisam ser substituídas. Siga as instruções abaixo:

- abra a tampa do compartimento da bateria na parte de trás da balança.
- substitua as baterias por duas baterias do tipo "CR 2032". Verifique se a polaridade esta correta (verificar o fundo do compartimento da bateria ou o símbolo impresso no exterior).
- feche a tampa do compartimento.
- não utilize diferentes tipos de baterias, ou baterias usadas e novas ao mesmo tempo.

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 4 24/08/11 14:48

Nota: não jogue as baterias no lixo doméstico. Entregue as pilhas usadas nos pontos de recolhimento ou na loja onde foram compradas. Nunca coloque as baterias no fogo.

Compartimento da bateria (na parte de trás da balança)
As duas baterias constantes no compartimento foram trancadas no local para o transporte envolvidas em um plástico. Isso prolonga a vida útil das baterias.

Por favor, remova este plástico para preparar a balança para o uso inicial.

Informações para medição de gordura corporal

Pessoas que usam marcapasso cardíaco ou outro tipo de implantes médicos com componentes eletrônicos são aconselhadas a não utilizar esta balança, caso contrário o desempenho do implante pode ser prejudicado ou comprometido.

O aparelho funcionará corretamente se seus pés estiverem descalços e secos, e se você estiver em pé.

O princípio básico dessa balança é a medição da impedância elétrica do corpo. A balança irá enviar um sinal elétrico imperceptível através de seu corpo a fim de determinar os valores atuais. Em circunstâncias normais, o sinal é completamente inofensivo.

No entanto, você deve ler as instruções especiais de segurança! A medição é conhecida como "análise de impedância biométricas" (BIA), fator que está associado com a gordura corporal e a relação da água do corpo e que está sujeito a outros aspectos biológicos (idade, sexo, altura).

Existem pessoas com porte avantajado, mas com uma relação equilibrada entre a massa gorda e muscular que não parecem esbeltas, pessoas com valores substancialmente mais elevados de gordura corporal. A gordura é um fator que contribui para sobrecarregar o corpo e, em particular, o sistema circulatório. Os controles de ambos os valores (de gordura e peso) são, portanto, um pré-requisito básico para a saúde e convivência.

Gordura Corporal

Vai desde a proteção das articulações com a sua reserva de vitaminas até a regulação da temperatura corporal. O objetivo não é reduzir drasticamente a quantidade de gordura em seu corpo, mas para alcançar e manter uma relação equilibrada entre a massa

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 5 24/08/11 14:48

muscular e a gordura.

A importância da água para a nossa saúde

O organismo humano é composto de aproximadamente 55-60% de água, e essa quantidade varia de acordo com idade e sexo. A água tem uma série de tarefas a cumprir no corpo:
É um bloco de construção de nossas células. Isso significa que todas as células do corpo, pele, glândulas, músculos, cérebro ou outras células, só pode funcionar se receber água suficiente.

Ela é um solvente de substâncias importantes no nosso organismo e um meio de transporte de nutrientes, substâncias do próprio corpo e de produtos metabólicos. Por favor, consulte a tabela de valores de referência para o seu perfil físico. Isso mostra que existe uma relação entre os valores de gordura corporal, sua idade e o sexo. Tenha sempre em mente que, como no caso do equilíbrio de água no seu corpo, também a porcentagem de gordura é sujeita a grandes variações. Por isso, pese-se sempre à mesma hora do dia para obter um valor comparável. Os resultados obtidos não são recomendados para fins médicos. Você deve sempre consultar seu médico se tiver quaisquer perguntas sobre tratamento médico ou dieta para atingir o seu peso normal.

Características Técnicas

Predefinições da memória:

Memória	Sexo	Altura	Idade (AGE)
01	Masculino	170 cm (5'7.0" pol.(polegadas))	30

Predefinições da memória:

Posições da memória: 16
Ajuste em altura: 80-240 cm (2'7, 5 "- 7'10, 5" pés)
Idade: de 6 a 100 anos
Peso mínimo: 2,0 kg
Peso máximo: 180kg (396,8 lb)

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 6 24/08/11 14:48

Graduação de peso: 100g
Graduação de gordura corporal: 0,1%
Faixa de medição de gordura corporal: 1,0% - 6,0%
Faixa de medição de água no corpo: 20,0% - 75,0%
Faixa de medição de massa muscular: 10,0% - 50,0%

Orientações - porcentagem de gordura corporal

Idade (anos)	**Mulher**				**Homem**			
	Abaixo do peso	Normal	Um pouco acima do peso	Acima do peso	Abaixo do peso	Normal	Um pouco acima do peso	Acima do peso
6 – 11	11–13%	14–23%	24–27%	>27%	9 – 11%	12–20%	21–24%	>24%
12 – 15	12–15%	16–24%	24–29%	>29%	7 – 9%	10–19%	20–23%	>23%
16 – 39	17–20%	21–28%	29–33%	>33%	10–12%	13–20%	21–25%	>25%
40 – 60	20–24%	24–32%	33–37%	>37%	13–15%	16–23%	24–29%	>29%
Acima de 60	21–24%	25–35%	36–40%	>40%	15–17%	18–26%	27–31%	>31%

Idade (anos)	**Mulher**			**Homem**		
	Abaixo do peso	Normal	Excesso de peso / gordura	Abaixo do peso	Normal	Excesso de peso / gordura
Atleta 16 - 50	< 13%	14 – 26%	>26%	< 3%	4 – 17%	>17%

Orientação para a quantidade de água no corpo, músculos e ossos são compartilhadas como as porcentagens da massa corporal e as exigências de calorias para cobrir as necessidades diárias:

Exemplo para o cálculo da porcentagem de osso:
Um homem pesa 70kg e tem 35 anos. A massa óssea é determinada
12,6 kg (12,6 x 100/ 70 = 18%).

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 7 24/08/11 14:48

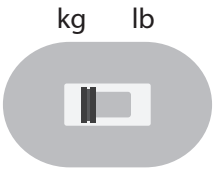
Idade (anos)	Mulher				Homem			
	Valor Normal				Valor Normal			
	Água	**Músculos**	**Ossos**	**Calorias (kcal)**	**Água**	**Músculos**	**Ossos**	**Calorias (kcal)**
6 – 11	54–65%	24–34%	15–19%	1500 - 2000	56–67%	25–36%	15–19%	1600 - 2200
12 – 15	54–64%	28–38%	14–18%	2000 - 2400	58–69%	32–44%	15–19%	2200 - 2700
16 – 39	50–60%	32–38%	15–19%	2000	55–65%	38–44%	16–20%	2300
40 – 60	45–55%	30–36%	15–19%	1800	50–60%	36–42%	16–20%	2100
Acima de 60	40–55%	29–35%	14–18%	1600	45–60%	34–40%	15–19%	1800
Atleta 16 - 50	52–64%	34–41%	15–19%	2600	58–70%	41–48%	16–20%	3000

Atenção: Devido a grande variação do nível de gordura corporal é difícil obter um valor de referência. Em média, para homens adultos a melhor hora para a medição é entre 18h e 20h, porque o nível de gordura corporal é muito constante durante este período!

Colocando em Serviço

Simples função de pesagem

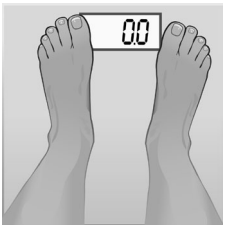
Posicione a balança sobre uma superfície dura e plana (evite tapetes). Pisos irregulares podem levar a leituras imprecisas.
1. Com o interruptor ao lado do compartimento da bateria você pode escolher as configurações entre 'kg'(quilo) e 'lb'(libras).



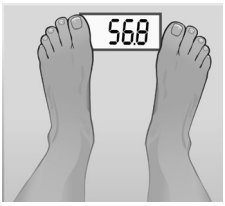
Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 8 24/08/11 14:48

2. Ligue a balança tocando rapidamente um dos pés na superfície da balança ou pressionando com as mãos o botão ON/OFF " ⏻ "."8888" irá aparecer no display.

3. Depois de alguns segundos "0.0" kg (0.0 lb) aparecerá no diplay (5). Agora fique com os dois pés nas superfícies de contato da balança. Espalhe o seu peso uniformemente e espere enquanto a balança calcula o seu peso.



4. A indicação no display inicialmente piscará 2x, então o seu peso exato será mostrado. Quando você descer da balança, o aparelho desligará automaticamente após 10 segundos ou você pode apertar o botão ON/OFF " ⏻ ".



Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 9 24/08/11 14:48

Programando seus dados pessoais

Atenção: Execute as operações a seguir uma após a outra em poucos segundos, ou o dispositivo automaticamente irá interromper o modo de programação!

1. Para alternar a escala de medição, dê um breve impulso na superfície de vidro com a ponta do pé ou use a mão para pressionar o botão ON / OFF " ⏻ ". Espere até 0,0 kg (0,0 lb / 0:0.0 St: (lb)) aparecer no display. Pressione o botão " ☝ " para mudar para o modo de programação. "SET" aparecerá no display, em seguida, '01' (local de armazenamento) começará a piscar, e o símbolo predefinido para "homem" e o valor ajustado para a altura em centímetros (pol.) serão exibidos.

2. Selecione um local de armazenamento usando os botões - / +.

3. Em seguida, pressione o botão " ☝ " e o display mudará para a configuração seguinte.

4. O símbolo para "masculino" piscará no display. Use o botão - / + para selecionar ("masculino" ou "feminino").

5. Pressione o botão " ☝ " novamente para mudar para a definição da altura. A indicação '170' (5'7.0") irá piscar. Utilize as teclas - / + para selecionar um valor entre 80 (2'75 ") e 240 centímetros (7'10.5").

6. Pressione o botão " ☝ " novamente para mudar para a configuração da idade. A indicação '30' irá piscar. Aperte um dos botões -/+ e segure-o para correr para cima ou para baixo com os valores no modo rápido, para selecionar um valor entre 6 e 100 anos. Se a idade for definida para um valor inferior a 16 anos, o rosto de uma criança será mostrado no visor ao lado do símbolo masculino/feminino.

7. Pressione o botão " ☝ " novamente - o conjunto de armazenamento local, sexo, idade e altura serão mostrados os valores piscando no display durante alguns segundos. Se apenas o número dos locais de armazenamento piscarem, você tem as seguintes opções:
a. Pressione o botão " ☝ " novamente para ver todas as definições.
b. Para fazer alterações escolha o local de armazenamento com as configurações que deseja que sejam alteradas (piscando) e pressione o botão " ☝ ". Após, proceda conforme descrito nos passos 4-6.
c. Se você esperar mais de 5 segundos sem realizar qualquer ação, a balança vai desligar-se automaticamente.

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 10 24/08/11 14:48

Os seus dados pessoais estão agora armazenadas no local de armazenamento selecionado.

Neste exemplo existe uma memória ocupada. As outras 15 memórias restantes de armazenamento podem ser usadas para armazenar também os dados pessoais de outros membros da sua família ou outros usuários da balança.

Determinação da massa óssea e da gordura corporal, músculos e as porcentagens de água corporal.

Primeiro, insira os seus dados pessoais em um dos locais de armazenamento disponível. Para alternar a escala de medição, dê um breve impulso na superfície de vidro com a ponta do pé ou pressione o botão ON / OFF "⏻". O display irá mostrar "8888". Utilize as teclas - / + para selecionar o local de armazenamento, onde os seus dados pessoais estão armazenados.

Nota: A medição só é possível com os pés descalços. Se necessário, limpe os contatos metálicos da balança para melhorar a condutibilidade. Coloque cada um de seus pés descalços em 2 dos 4 contatos metálicos presentes na balança.

A tela inicial mostra os dados armazenados, incluindo o local da memória (piscando), estatura, sexo e, em seguida, após alguns segundos, o display muda para a IDADE. Em seguida, o display mostrará 0,0 kg (0,0 lb).

Símbolo Atleta
Este grupo inclui pessoas que estão fazendo esporte durante pelo menos 10 horas por semana e têm uma frequência cardíaca de 60 batimentos/minuto ou menos.

Nota: As orientações não abrangem desportistas profissionais como, por exemplo, os fisiculturistas.

- Se o visor mostrar 0,0 kg (0,0 lb) e sua idade é definida como um valor entre 16 e 50 anos, o símbolo atleta irá acender-se após pressionar o botão.
- Aguarde até que o processo de medição seja concluído (a indicação do peso piscará 2x).
- Após alguns segundos, o display vai mostrar o seu percentual de gordura corporal (símbolo: 'BF %'), seguido por seu percentual de água corporal (símbolo: 'BW %'). A balança, além disso, determina a porcentagem de massa muscular ('BM %'), a exigência

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 11 24/08/11 14:48

de calorias durante o dia (kcal) e da massa óssea em kg / lb.
- Durante a indicação de 'gordura corporal (BF %)', uma barra de indicação irá mostrar seu status (LEAN - magro, LESS - um pouco abaixo do peso, NORMAL – peso normal, MORE - um pouco acima do peso, FAT - excesso de peso).
- Os valores determinados serão mostrados no display LCD 2x na ordem mencionada, em seguida, a balança desligará automaticamente.

Display e mensagens de erro

Geral

Se uma mensagem de erro (Err) aparecer no display, por favor aguarde até que a balança desligue automaticamente. Em seguida, ligue-a novamente para continuar a usa-la. Para passar um reset completo remova as baterias por um instante e em seguida reconecte-as.

Mensagens

"Ligar": Todos os segmentos do display acenderão simultaneamente. Esta é uma verificação de que os displays estão funcionando corretamente.

"0,0 kg / lb": O peso a ser medido é muito baixo. Corrigir a operação não é possível.

"Err": O cálculo da gordura corporal / água parâmetros de porcentagem além do limite superior ou inferior de medição. A medida foi abortada antes do processo de medição for concluído ou que não foi possível realizar a medição.

"O-LD": A indicação de "O-LD" significa de que o peso ultrapassou 180 kg/396,8 lb. Não exceda a carga máxima da balança para evitar danos ao aparelho e aos sensores. Coloque a balança numa superfície plana e sólida.

"▭": A carga da bateria está muito baixa.

Dicas de uso e cuidados

- Pese-se sem roupas ou sapatos antes das refeições e sempre na mesma hora do dia. A melhor hora para se pesar é quando você se levanta pela manhã.
- A balança arredonda o peso com graduação de 100g.
- Se você pesar-se duas vezes e dois valores diferentes são dados, isso significa que seu peso está compreendido entre os dois valores.
- Não mergulhe a balança na água: os componentes eletrônicos podem ser danificados.
- Remova as baterias se a balança não for usada por um longo período de tempo.

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 12 24/08/11 14:48

- Manuseie a balança com cuidado, pois é um instrumento de medição precisa. Não a deixe cair ou pule sobre ela.
- Não há necessidade de manutenção.
- Para evitar danificar o dispositivo, não coloque sobre o aparelho mais de 180 kg (396,8 lb).

Limpeza

Limpe o aparelho com um pano levemente úmido. Certifique-se de que não escoa umidade ou água no dispositivo.
Não utilize produtos abrasivos. Eles podem danificar a carcaça do aparelho.
Utilize detergente vendido comercialmente ou sabão para limpeza.
Seque bem o aparelho após a limpeza com um pano seco e macio.

Este dispositivo foi testado de acordo com todas as orientações pertinentes e atuais, tais como a compatibilidade eletromagnética e diretiva sobre baixa tensão, e foi construído em conformidade com a normas de segurança mais recentes. Sujeito a alterações técnicas sem aviso prévio.

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 13 24/08/11 14:48

Anotações

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 14 24/08/11 14:48

Anotações

Manual Balança_VFS-001_NOVO.indd 15 24/08/11 14:48

Importado e distribuído por AXT Telecomunicações Ltda.
Rodovia BA 262, Km 04, Galpão B, Distrito Industrial, Ilhéus-BA – Brasil. CNPJ 03.987.645/0001-58.
Fabricado na China. A marca Vitallys Plus tem seus direitos reservados e protegidos por lei. Para perguntas, comentários, garantia, suporte ou serviços relacionados a este produto, ligue para 4003-6410 (principais capitais e regiões metropolitanas) ou 11 4003-6410 (cidades do interior), ou acesse www.vitallysplus.com.br